

OH-メール

市民大学「平成櫻鳴館」

愛知県東海市

R5.7.1発行

第62号

校訓:一生青春・和気藹々・共育共生

令和5年度後期講座募集!



8月1日から後期講座の申し込み受付開始です。(15日まで)申込期間中に、『ちょこかじ SDK』を行います。少しでも体験してみるチャンスです!! z、ご参加ください。事前申し込みが必要です。上野公民館開館時にお電話ください。

市民大学の運営資金は学生の皆様の授業料が全てです。10月よりインボイス制度が始まり、さらに財政が厳しくなります。市民大学を存続させていくためにも、多くの方に参加いただきたいです。市民大学と一緒に盛り上げてください。



今年もやります!!

ちょこかじSDK+α

申し込み:上野公民館へ
(052-603-0304)
 締め切り:7月23日(日)

開催日	開催時間	テ - マ	講 師
8/4 (金)	10:00~12:00	ロザフィ ~手作りバラのバッグチャーム~	木村 裕美①
8/5 (土)	10:00~11:00	ブログで趣味の情報発信	天草 啓誉
	13:30~14:30	楽しくやさしい川柳	森田 喜好
8/8 (火)	10:00~11:00	面白くわかる「哲学」~プラトンのイデア論~	兼松 正人
	13:30~14:30	楽しくハーモニカを吹きましょう	大島 左江子
8/9 (水)	10:00~11:00	初めての社交ダンスでSDK	澤井 千鶴子
8/10 (木)	10:00~11:00	香りを楽しむアロマテラピーレッスン	佐藤 美紀
8/11 (金)	14:00~15:00	イスに座ってできるメディカルヨガ	水木 麗子
8/27 (日)	10:00~12:00	楽しくそば打ちをしよう	沖 美千代②
場所:上野公民館		①材料費が800円、定員は10名です	
定員:15人程度		②材料費が1500円、定員は10名、ちょこかじSDKのみの講座です	



令和5年度後期は、開講式・学習発表会を行いません



令和4年度に前・後期続けて学習発表会を行ったため、令和5年度後期は、開講式・学習発表会を行わずに講座を始めます。作品を展示されたい方は、東海秋まつりで作品展があります。ぜひ、応募してみてください。詳細は、広報「とうかい」7月1日号に掲載されています。



副学長の講座探訪



はじめてのアロマ

～香りセルフケア～

教員 山下 幸子



エッセンシャルオイル(精油)を使って、いろいろなグッズを作るアロマクラフトの講座で、先期開講した新しい講座です。今回はハンドクリームを作ります。柑橘系のマンダリンやゼラニウム・ローズウォーターの匂いを確認しながら量を加減し、自分の好きな香りのアロマが完成します。基礎知識も現役看護師の教員から学習します。「嗅覚は他の感覚に比べ何よりも早く直接脳に伝わります。そのため考えるより先に匂いを感じ取り、それが自律神経に作用します。好きな香りでリラックスするのもその働きのおかげです。」とのこと。

5回講座で、一回ずつ違うアロマグッズを作ります。今回はネイルオイルで以下フットケアオイル・ボディミスト・頭皮&デコルテケアオイルを作る予定です。好きな香りのアロマグッズを自ら作り、活用することで、「香りでセルフケア」が体感できます。



フットセルフケア講座

～足裏から健康に～

教員 甲斐 栄美子



足のセルフケアを講座の実技体験で習得し、それを自ら日常実践し「健康」を目指します。

教員曰く「1カ月に1時間よりも毎日15分が大事。そのために自分でできるように」と実技練習します。まず右足から。足の指、足裏、かかとと順番に、回したり押さえたり刺激していきます。ふくらはぎ、もも、大腿部、鼠径部で終了です。教員は学生に声がけしてやり方を指導します。「足りないものを数えるのではなく、良いものを数えるのがベター。なぜなら数えることで増えていくから」「脳はバカ、腸は天才。脳は笑顔に騙され、幸せを感じることができる」これらはストレスケアのコメントです。左足についても右足と同じことを行います。教員の人柄もあって、和やかな雰囲気の中で講座が進みます。アフターコロナの健康維持にぴったりおすすめ講座です。



令和5年度後期 学生募集が始まります!!



令和5年度後期講座の学生を募集します。220講座、111人の教員があなたの応募をお待ちしています。新規教員は5人です。

感染症対策をしながらも、何か新しいことに挑戦しませんか?

募集期間:



8/1(火)~8/15(火)必着

事務局だより

市民大学開学時から教員として支えてくださった元学長であり、水彩画の廣田教員・川柳の板橋教員・マジックの夏目教員が今期を持ちましてご勇退されます。(川柳講座は、新教員で引き継がれました)学生の皆様は勿論のこと、事務局も残念でたまりません。今まで本当にありがとうございました。



市民大学「平成嘸鳴館」事務局

火~金曜日 10時~16時

〒476-0002

愛知県東海市名和町南之山 10-4 上野公民館内

TEL:052-689-7375 FAX:052-689-7376